

In-Form Gewichtsmanagement

Wir bringen Ihr Gewicht in Form

...und helfen Ihnen dabei, den Grundstein für eine nachhaltige Gewichtsreduktion zu legen.

Gesamtpaket:

Start- und Endpaket

Fitnessstest, Körperfettanalyse, Koordinationstest

Vorträge und Workshops

Ernährung, Bewegung, Einkaufen, Lebensstil, Krisenmanagement

Einzelberatung

Personal Training, Ernährungsberatung und -coaching

Kleingruppentraining

Nordic Walking, Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining

- Ernährungs- und sportwissenschaftliche sowie psychologische Betreuung
→ Zusammenführung der Säulen **Psyche, Bewegung und Ernährung**
- Erarbeitung einer nachhaltigen Strategie zur Lebensstiländerung
- Gruppen- und individuelle Einzelbetreuung
- Vorträge und Seminare zur Sensibilisierung für einen gesunden Lebensstil
- Workshops mit aktiver Mitarbeit
- Gruppentraining zum Kennenlernen bewegter Möglichkeiten
- Laufende Erfolgskontrolle sowie professionelle Ein- und Ausgangschecks
- Langfristige Stabilisierung des Körpergewichts

Wann? 31. Jänner bis 24. April 2011

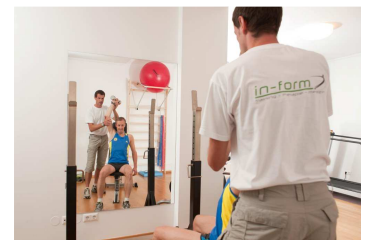
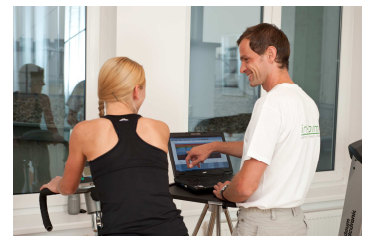
Informationsveranstaltung:

9. Dezember 2010 und 24. Jänner 2011 (18:30 Uhr)

Kontakt:

in-Form Aktivzentrum

MMag. Walter Kraus
Mariahilfer Straße 64/9, 1070 Wien
Tel: 0650/6488718
Internet: www.in-form.at
Mail: office@in-form.at



in-formiert

www.in-form.at

Preisauflistung:

Grundpaket*:

bei Anmeldung **bis 4. Jänner 2011: € 480,--**

bei Anmeldung ab 5. Jänner 2010: € 530,--

Zusätzliche Einzelberatung: € 65,-- (pro Stunde, Normalpreis: € 85,--)

*im Grundpaket ist inkludiert:

- **Eingangsscheck** (Dauer ca. 1 ½ Stunden)
Körperfettanalyse, Gesundheits- und Risikocheck, Ausdauerstest, Koordinationstest
- **Ernährungs-Erstberatung** (Dauer ca. 1 ½ Stunden)
Analyse von Ernährungsaufzeichnungen und Ernährungsgewohnheiten, erste Erarbeitung von Maßnahmen, Körperfettanalyse
- **Ernährungs-Folgeberatung** (Dauer ca. 1 Stunde)
Überprüfung und Korrektur der gesetzten Maßnahmen, Erarbeitung weiterer Umsetzungsmöglichkeiten, Körperfettanalyse
- **5 Workshops/Seminare** (Dauer ca. 1 ½ Stunden)
„Fettverbrennung“ – nachhaltiges und effizientes Gewichtsmanagement über die Säulen Bewegung und Ernährung
„gesunde Ernährung“ – Hintergrundinformationen zu einer praktikablen und umsetzbaren Ernährungsweise
„mein Essverhalten“ – Eigenes Essverhalten bewusst machen inklusive Verhaltenstipps
„richtiges Einkaufen“ – gemeinsames Einkaufen im Supermarkt
„Rüstzeug für den Alltag“ – Risikosituationen erkennen und Alternativen erarbeiten
- **5 (Klein)Gruppentrainings** (Dauer ca. 1 Stunde)
Nordic Walking, Rumpfttraining, Rückentraining, Zirkeltraining I, Zirkeltraining II
- **Ausgangsscheck** (Dauer ca. 1 Stunde)
Körperfettanalyse, Ausdauer- und Koordinationstest (Retest), Erfolgsauswertung

**Auswahl zusätzlicher Einzelberatungen:

- **Ernährungsberatung**
Analyse persönlicher Ernährungsverhalten, regelmäßige Kontrolle der Umsetzung und Erfolge, Motivationshilfe
- **Psychologische Beratung**
Erarbeitung des individuellen Esstyps, Tipps & Tricks bei Stolpersteinen, Stärkung der Motivation etc.
- **Einzeltraining**
Personaltraining mit individueller Trainingsgestaltung